

Le bien-être de votre enfant passe par le plaisir d'une alimentation variée et partagée en famille ou avec des amis.

Surtout pas de régimes ! Manger est une activité en soi qui contribue à rendre la vie belle. Inutile de compter les calories, tous les aliments peuvent être savourés avec plaisir sans pour autant tomber dans la gloutonnerie.

Guidez votre enfant à découvrir avec plaisir le monde alimentaire :

1. Avant de manger, demandez à votre enfant s'il ressent de la faim ou de l'envie.
2. Proposez à votre enfant de goûter à tout mais ne le forcez pas à tout manger. Si un alimente refusé, demandez-lui ce qu'il n'aime pas. Présentez cet aliment plusieurs fois, il peut devenir un aliment favori.
3. Les aliments ont une histoire. Parlez-en.
4. Faites les courses avec votre enfant, laissez-lui choisir un fruit, un légume, un paquet de biscuits qui seront consommés en famille durant la semaine.
5. Cuisinez avec votre enfant ou laissez-lui préparer tout seul un repas.
6. Dressez une jolie table et, dans la mesure du possible, mangez dans une ambiance calme et détendue.
7. Que ce soit des fruits ou des salades, crudités, légumes cuits ou crus, **tous** contribuent à l'apport recommandé en fruits et légumes.

Etablissez des règles qui permettront à votre enfant de mieux gérer son alimentation :

1. Servez systématiquement des petites portions (par exemple en utilisant des assiettes plus petites) pour tout le monde.
2. Evitez de mettre les plats sur la table.
3. Attendez que tout le monde soit servi avant de commencer le repas et que tout le monde ai terminé avant le deuxième service.
4. Aidez votre enfant à manger lentement. Faites-lui décrire ce qu'il mange. Mangez vous-même lentement. Prenez le temps de parler de votre journée, évitez les sujets qui fâchent.
5. S'il n'a plus faim ou plus envie/plus de plaisir à manger, ne l'obligez pas à finir son assiette.
6. Versez les aliments dans un bol ou une assiette au lieu de les manger directement du paquet.
7. Les repas s'accompagnent d'eau, on garde les boissons sucrées pour les occasions

Pourquoi ne pas interdire certains aliments ?

Interdire l'accès à certains aliments considérés comme mauvais car faisant grossir, ne fait qu'augmenter leur attrait et le désir d'en manger.

Si interdire n'est pas la solution, les manger à tort et à travers ne l'est pas plus. Un mode d'emploi est nécessaire. Certains aliment sont présents quotidiennement d'autres occasionnellement. Les parents sont amenés à donner ainsi aux enfants le mode d'emploi de TOUS les aliments. L'alimentation s'apprend.

Un aliment n'est pas une récompense

Le plus souvent, l'aliment choisi comme récompense est un aliment interdit dans l'alimentation familiale. Comme il est difficile d'interdire, la récompense devient une bonne raison de répondre au désir de leur enfant. En matière d'alimentation, cela contribue à renforcer l'attrait de l'aliment défendu (cf. pourquoi ne pas interdire)

Pour éviter cela :

- **autorisez dans l'alimentation de votre enfant, de manière cadrée (lors d'un repas ou collation), l'aliment convoité**
- **préférez une récompense différente : activité particulière, magazine, bracelet, etc.**

Plaisir au quotidien, bouger et manger rendent la vie belle !



TRUCS ET ASTUCES



Le bien-être de votre enfant repose sur un rapport paisible avec son apparence et le plaisir de bouger et de manger diversifié.

- **Adoptez peu à peu une vie plus active.**
- **Visez la stabilisation du poids et non la perte de poids.**
- **Evitez de faire du poids un sujet majeur (ou unique) de préoccupation.**
- **Dans chaque domaine, changez une habitude à la fois, et persévérez.**

L'idéal est que votre enfant ne s'aperçoive pas des changements que vous effectuez mais les intègre naturellement dans son quotidien.





TRUCS ET ASTUCES

POUR RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Le bien-être de votre enfant repose sur l'acceptation de son image.

La société d'aujourd'hui accorde beaucoup d'importance à l'image. Elle encourage la maigreur et montre du doigt les rondeurs. Ce message omniprésent fait que l'on s'accepte mal comme on est, car on se juge ou on est jugé hors-norme. Or, certaines personnes sont naturellement maigres et prennent difficilement du poids. D'autres sont naturellement rondes et grossissent facilement. Il n'est pas possible de changer cela, il est important d'apprendre à vivre avec.

1. Acceptez votre enfant tel qu'il est.
2. Apprenez à votre enfant à s'aimer tel qu'il est.
3. Dites lui que vous l'aimez.
4. Valorisez ses qualités et ce qu'il fait bien, complimentez-le sur ses réussites.
5. Ne tolérez pas les commentaires ou plaisanteries sur le poids ou l'apparence physique.
6. Soutenez-le si des remarques lui sont faites. Face aux moqueries, les enfants ont besoin d'être consolés par des mots bien choisis.
7. Encouragez votre enfant à participer à des activités qu'il aime et dans lesquelles il est à l'aise.
8. Restez à l'écoute des souffrances de votre enfant s'il en a.
9. Ne donnez pas à l'apparence physique une place trop importante.



TRUCS ET ASTUCES

POUR BOUGER AVEC PLAISIR

Le bien-être et la stabilisation du poids de votre enfant passe par le plaisir d'une vie active.

Débutez en douceur, choisissez une habitude à changer, augmentez progressivement l'intensité et la durée. L'idéal est que votre enfant bouge au moins une heure par jour (cumul de toutes les activités).

1. Bougez avec votre enfant.
2. Proposez à votre enfant d'aller à l'école, au sport ou au cours de musique à pied, à vélo, ou en trottinette, et cela, par n'importe quel temps.
3. Permettez à votre enfant de s'arrêter aux places de jeux.
4. Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur et lancez un défi du type: « Combien de marches as-tu montées aujourd'hui ? ».
5. Faites des activités en famille: balade, vélo, jeu de ballon, promenade avec le chien, etc.
6. Donnez l'occasion à votre enfant de jouer le plus souvent possible dehors.
7. Demandez à votre enfant de ranger sa chambre et de vous aider à faire le ménage, sortir les poubelles.
8. Encouragez votre enfant à faire des activités en groupe en dehors de l'école.
9. Trouvez ensemble un cours de sport qui lui fait plaisir.
10. Diminuez le temps devant les écrans (une heure d'écran par jour en moyenne est suffisante).
11. Achetez-lui des jeux d'extérieur pas chers: ballon, frisbee, corde à sauter, etc.
12. De temps en temps, faites-lui réciter ses leçons en allant vous promener dehors.
13. Choisissez avec votre enfant des activités ludiques pendant ses vacances.